

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康向导

Health Guide

健康教育进万家：

学看化验单(十)

——从化验单预测糖尿病

身体干燥的四大原因和对策

食用油品质的衡量和挑选原则

本刊特稿：

中医健脑多面谈

特别报道：

把好“手部 呼吸 食品”卫生关

科学防控 H7N9 禽流感

本期关注：

我的健康我做主 合理营养是关键



ISSN 1006-9038



3 2933 0165 5

2013年 **2** 期

Vol. 19 No. 2



9 771006 903138
万方数据

定价：6.50元 邮发代号：22-244

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2013年4月第19卷第2期



主管

山西省卫生厅

主办

山西医药卫生传媒集团有限责任公司

协办单位

山西省防治艾滋病工作委员会办公室
山西省第二人民医院肾透析中心

社长兼总编

董海原

责任编辑

冀俊虎

编辑出版

健康向导编辑部

出刊日期

双月 20 日

通信地址及邮编

山西省太原市广场收投分局
010029 信箱 (030001)

杂志社电话

(0351) 4155095 4155062

电子邮箱

jkxdnew@163.com

网址

<http://www.sxyxqk.com>
<http://www.sxyxqk.cn>
<http://www.sxyxqk.com.cn>

广告经营许可证号

1400004000023

中国标准连续出版物号

ISSN 1006-9038
CN 14-1211/R

邮发代号

22-244

订阅

全国各地邮政局

印刷

太原市元宏印业有限公司

发行

山西省邮政报刊发行局

零售价

6.50 元

本刊稿件一经采用,即表明作者将该作品的专有出版权和网络传播权授予本刊。以上授权作品的稿酬在作品发表时一次性给付。若有异议,请在来稿时声明。

万方数据

目次

健康教育进万家

- | | |
|----------------------------|-----|
| 4 学看化验单(十)
——从化验单预测糖尿病 | 黄立坤 |
| 6 身体干燥的四大原因和对策 | 范志红 |
| 8 食用油品质的衡量和挑选原则 | 何丽 |
| 10 做健康 长寿 幸福的女人
女性养生(六) | 冯五金 |
| 12 想不快乐都不行(三) | 赵仲龙 |
| 15 中医健脑多面谈 | 王维峰 |

本刊特稿

本期关注:

我的健康我做主 合理营养是关键

本刊编辑部

专家论病

- | | |
|------------------------|-----|
| 19 怎样给孩子合理补钙 | 宋铁玎 |
| 20 外科患者手术前后不容忽视的营养补充方法 | 李惠明 |
| 22 您知道吗 肥胖也可能缺营养 | 于康 |
| 24 小心B族维生素缺乏影响您的健康 | 都梁 |
| 26 高血压肥胖患者须改善膳食及生活习惯 | 肖桂珍 |
| 28 科学补碘 健康相伴 | 管梁 |
| 30 维生素D缺乏 您了解多少 | 冯一 |
| 34 营养性缺铁性贫血的诊疗及保健 | 于丽敏 |
| 36 眼睛干燥不适 谨防维生素A缺乏作祟 | 杨发明 |

日常保健

- | | |
|------------------------------|-----|
| 21 营养健康:菜叶也是宝 | 张军锋 |
| 38 维生素E的相关知识介绍 | 王炳彦 |
| 39 食品营养与健康 | 曲博 |
| 29 我国四成儿童铝摄入量超标
膨化食品是主要来源 | 唐建 |

医疗资讯



特别报道	40 把好“手部 呼吸 食品”卫生关 科学防控 H7N9 禽流感	董海原 王炳彦
专家来了	42 肥胖的针灸疗法	杨 静 牛庆强
	43 新生宝宝的日常护理方法	席卫平 张伟利
健康理念	44 关于糖 我们需要更多的了解	于 康
	46 加入“走班族” 迈向健康生活	毛 敏
	47 牙线洁齿益处多	曹 维
	48 呵护宝宝健康 清洁玩具很重要	龚 珍
	49 泡脚出汗部位预示您的健康状况	韩 玉
	50 盘点关于保健品的六个认识误区	寇林元
	51 今天您睡好了吗	陈永丽
防病治病	52 您了解自身免疫性肝炎吗	孙凤霞
	53 哮喘患者在饮食调养中应注意的问题	凌建春
	59 老年人防治腿抽筋有对策	郭旭光
生活妙招	32 营养不够 全身遭罪	静 宜
	32 方便筷子的三大危害	谭 敏
	32 食物鲜为人知的功效	微 微
	33 请您慎用滴眼液	冬 芹
	33 营养师教你吃坚果	毛 毛
	33 女性春季需防尿道炎	李 梅
艾滋病健康教育	54 艾滋病感染者就医“手术难”	王艳军 董海原
祖国医药	56 推拿疗法治疗小儿咳嗽 哮喘 腹泻	孙德仁
	58 百草回春之季 警惕百病发作	魏国峰
饮食保健	23 脑卒中患者的饮食保健	姚爱娜
	31 找好豆腐“搭档” 更好吸收营养	梁兵强
	60 山西乡土特色之红枣	冀俊虎
乡村卫生园地	62 预防食物中毒的方法	杨 剑
	63 厨具使用九大禁忌	常志芳
运动健身	45 五种跑姿易伤身	陈 强
	64 健身运动七个小提示	蔡 杨
互动平台	64 《健康向导》诚征大众健康类稿件	

